

16^e Foulée du Castelas : à la santé des vigneronns et des coureurs !

ROCHEFORT-DU-GARD Ils sont un millier, ce matin, à se lancer joyeusement dans la course. 10,5 km accessibles à tous...

Si la Foulée reste une belle course pédestre à travers les vignes et le village, c'est parce que vous êtes au rendez-vous. Ça nous fait chaud au cœur. Nous, les bénévoles qui partageons cette journée avec vous, coureurs" explique Isabelle Augier, secrétaire.

Depuis 15 ans l'Alchimie fonctionne par plaisir, mais aussi grâce au bénévolat et à aux nombreux partenariats noués au fil des éditions.

"Sans une équipe d'organisation volontaire, pas de ravitaillement, pas de signaux, pas de remise des dossards, pas de buffet d'arrivée, pas de photo souvenir..."

Sans les vigneronns du Castelas, des coopératives au vrai sens du terme qui offrent à la dégustation le vin primeur, les nouveaux millésimes et organisent le repas d'après course avec l'incontournable pavé de bœuf et son Aligot, pas de bons vins à accorder avec les paniers gourmands, pas de bouteille de Côtes-du-Rhône offerte à tous les participants. Cette année ce sera la Cuvée Grand Belly, un assemblage à dominante Syrah à la bouche gourmande et aux arômes de fruit rouge.

Sans la ville de Rochefort-du-Gard, partenaire historique, qui mobilise ses agents pour que la sécurité soit assurée, sans nos part-

naires institutionnels et privés que nous remercions tout particulièrement pas de podium étincelant ni de buffet d'arrivée avec accents du terroir. Sans le Rochefort Sport Athlétisme pas de Foulée des enfants ni de visite guidée à travers le village à la découverte de notre patrimoine. Un moment privilégié pour les accompagnateurs venus encourager leurs idoles en dégustant une saucisse grillée accompagnée d'un verre de Côtes-du-Rhône primeur en arrivant au Castelas, point de vue imprenable sur la plaine" conclut Isabelle, dont on notera l'implication pour que cette journée reste un bon souvenir dans tous les esprits.



Top départ ce matin à 10 heures pour le millier d'adeptes de la course et de la fête. / PHOTO CYRIL HIELEY

RECORDS À BATTRE

34'47 chez les hommes
42'35 chez les femmes



Anne Rosati. Amandine Morrissey. Alex Coin. / PHOTOS C.C.

En 2012 Ludovic Pages s'impose avec un 34'47 qui force le respect. Son temps reste à ce jour imbattu. En 2013, Alex Coin lui succède. Un Mistral à décorner les bœufs l'empêchera de s'exprimer pleinement sur l'asphalte rochefortais et il boucle l'épreuve en 37'50. Aziz Bouchouk sera le vainqueur 2014. Il signe un chrono de 36'09 à l'22 de l'actuel record. L'an passé Dany Dieu s'impose en 36'22.

Côté femme la donne est plus simple Anne Rosati remporte l'édition 2012 en 42'35 qui reste le temps de référence. En 2013, malgré des conditions météo défavorables, Amandine Morrissey signe un excellent 42'57. En 2014 et 2015, Anne Rosati reprend les commandes et monte sur la plus haute marche du podium en terminant en 43'07 et 44'06. Qui des hommes et des femmes coifferont, en cette année olympique, la couronne de laurier. Qui détrônera Ludovic Pages, qui passera devant Anne Rosati ?

Les 8 derniers vainqueurs de la Foulée des Vignerons du Castelas :

2015 : Dany Dieu 36'22 2015 et Anne Rosati 44'06.
2014 : Aziz Bouchouk 36'09 et Anne Rosati 43'07.
2013 : Alex Coin 37'50 et Amandine Morrissey 42'57.
2012 : Ludovic Pages 34'47 et Anne Rosati 42'35.

LE CONSEIL DU COACH Alain Longearret

Préparer un 10 000 avec 250 m de dénivelé positif



Alain Longearret est le président du Rochefort Sport Athlétisme. / PHOTO C.C.

Si la Foulée bénéficie d'un beau parcours, d'animations musicales, de ravitaillements festifs, d'un podium et de récompenses à la hauteur de l'événement, un minimum de préparation s'impose. Pour profiter pleinement de la fête le jour J, il vous faudra faire quelques séances en côte, style 1 à 2 blocs de 6 à 10 x 30' avec une récupération en descente 1/2 marche, 1/2 trot.

Lors des sorties choisir des terrains vallonnés et pour changer de la routine intégrer quelques "fartlek", alternance de courses rapides de différentes durées et de courses lentes. Le temps de récupération, ou course lente, sera équivalent à la moitié du temps de courses rapide. Par exemple une séance type peut être construite sur la base de 20 à 25' d'échauffement suivi de 1'+2'+3'+2'+1'+30'+30' de footing dit retour au calme. Ce n'est qu'un exemple, faites travailler votre imagination et écoutez vos sensations.

Si vous devez garder votre objectif présent à l'esprit, il faut surtout éprouver du plaisir à courir. Bon entraînement et rendez-vous pour la foulée 2017.

Le côtes-du-rhône primeur rochefortais pour fêter la course à pied

C'est la première expression du vin de l'année. Un jus vinifié sur le fruit, gourmand, friand qui accompagne à merveille une gastronomie automnale. Un vin de fête que l'on a plaisir à consommer jusqu'à Noël.

Un vin partagé tout ce week-end avec la complicité des Vignerons du Castelas, dans le cadre plus large de la balade des primeurs, une manifestation œnotouristique qui regroupe 15 vigneronns particuliers et deux caves coopératives de la rive droite des Côtes du Rhône.

"La sortie du primeur, c'est un



Karine Augier, présidente et Eric Soulier, ancien président et fondateur, avec Bernard Redon, de la Foulée. / PHOTO C.C.

peu comme un lancement de saison. Même si les ventes restent marginales et se font de manière très concentrées, c'est l'occasion de réunir nos clients lors d'un moment festif et de présenter tous nos millésimes" explique Dominique Roger, vice-président.

Avec 11 cuvées dans les trois couleurs et en Signargues, la plus haute appellation avant la dénomination Cru, les Vignerons du Castelas, partenaire historique de la Foulée, proposent une palette d'arômes et de saveurs propre à satisfaire tous les palais.

La Foulée solidaire de l'association "À chacun son Everest"

Près de 75% des enfants porteurs de leucémie ou de cancer peuvent aujourd'hui guérir. "À chacun son Everest" aide les enfants atteints de cancer ou de leucémie à "guérir mieux", grâce à l'ascension de "leur Everest". L'association a été créée en 1994 par Christine Janin, médecin-alpiniste (première française au sommet de l'Everest - 8848m).

Depuis 1994, déjà plus de 4 000 enfants atteints de cancer ou de leucémie et, depuis 2011, près de 600 femmes en rémission d'un cancer du sein ont été accueillies dans le cadre de l'action de l'Association "À Chacun son Everest".

Les séjours réparateurs proposés à Chamonix apportent aux enfants et aux femmes un accompagnement global, psychologique et physique. L'objectif est de les aider dans



cette phase difficile de "l'après-cancer" en leur permettant de reprendre confiance en eux, de se réconcilier avec leur corps, de

partager leur vécu avec d'autres malades et de retrouver une belle énergie de vie, pour un nouvel avenir.

Le coin des partenaires

